

AUF ZUR ZERO-WASTE -JAUSE

12 KÖSTLICHE
UND EINFACH
UMSETZBARE
REZEPTE!

- > TIPPS UND TRICKS, UM DEN
"ZW"-GEDANKEN OHNE VIEL AUFWAND
IN IHREN ALLTAG ZU INTEGRIEREN.
- > ERFAHRUNGSBERICHTE VON
FAMILIEN, DIE AUF UNTERSCHIEDLICHE
WEISE DIESEN ANSATZ VERFOLGEN,
UND DIE ENTSTANDENE VORTEILE ABER
AUCH AUFGETRETENE SCHWIERIGKEITEN
AUFZEIGEN.
- > TIPPS ZUM AUFBEWAHREN
DER LEBENSMITTEL.

HIER KOMMEN DIE MADELEINES

DIE SNACKS STILLEN DEN HUNGER IHRES KINDES ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN. SIE LIEFERN IHM AUCH DIE NÄHRSTOFFE, DIE ES FÜR SEIN WACHSTUM BRAUCHT. DAHER IST ES WICHTIG, IHM SNACKS ZU GEBEN, DIE GESUND SIND UND... ZERO WASTE (ZW) SIND.

“Selfmade“-Snacks sind viel gesünder (man verwendet weniger Zucker als in industriellen Produkten), man weiß, was drinnen ist (man verwendet keine Farb- oder Konservierungsstoffe), sie sind günstiger (doch! doch!), man kann als Familie backen (viel lustiger) und man hat weniger Müll (weil man sie nicht mehr kauft).

Ob zwei Haubenköche backen oder nicht, seien Sie unbesorgt, die Rezepte können leicht nachgebacken werden und erfordern keine besondere Ausstattung. Also, machen Sie Ihre Küchenschränke auf und... ran ans Backen.

Und sobald Sie die “ZW“-Tipps entdeckt haben, wie etwa das Kaufen von unverpackten Produkten oder die Verwendung

von Lebensmitteln, die Sie normalerweise reflexartig wegwerfen, wobei diese uns noch nützlich sein können, werden Sie feststellen, dass “ZW” weniger furchteinflößend ist, als es scheint.

Auf diesen Seiten berichten uns daneben einige Familien von ihren “Tops” und “Flops”, als sie sich für den “ZW“-Weg entschieden haben.

Zu guter Letzt bedeutet das Selbermachen von Snacks auch ein Zurückfinden zu den Düften des Backens und ein Wiederentdecken des Geschmacks von Snacks, die mit Liebe aus Oma’s Blechdose herausgeholt wurden (die Lebensmittel viel besser aufbewahrt, wenn sie nicht so schnell verzehrt werden).

Und ich? Ich werde sofort in diese Madeleine beißen und wünsche Ihnen eine strahlende Laune und begeisterte Geschmacksnerven bei der Zubereitung und beim Genießen dieser “ZW“-Snacks.

Luc Joine, Generaldirektor – Intradel

Sie müssen kein großartiger Koch sein, um “ZW” umzusetzen!

Erfahrungsbericht von Nathalie, Mama eines kleinen 4 ½ jährigen Mädchens.

Auch wenn für Nathalie “ZW” genauso wie gesundes Essen sehr wichtig ist, hält sie sich selbst nicht für eine große Köchin, ganz im Gegenteil: *“Ich koche nicht gerne, meine Spezialität ist deshalb: Kompott und Smoothies aus überreifem Obst als Snack für meine Tochter. Ich bekomme sie im Bio-Laden um die Ecke, sie können aufgrund ihres Zustands nicht verkauft werden und ich verhindere, dass sie weggeworfen werden. Am kompliziertesten war es schließlich, einen geeigneten und einfach zu reinigenden, wiederverwendbaren Behälter zu finden. Nach einigen erfolglosen Versuchen haben wir eine tolle, elastische und farbenfrohe Trinkflasche gefunden, die sehr gut für flüssigere Snacks geeignet ist. Ein kleines Sahnehäubchen, meine Tochter liebt es.”*

Julien Lapraille

Jean-Philippe Darcis

Unsere Botschafter

Jean-Philippe Darcis und Julien Lapraille, zwei Spitzenköche, stellten sich ganz in den Dienst von Zero Waste und haben 12 Rezepte für köstliche Snacks erstellt, die in diesem Magazin zu finden sind. Diese sind dank der QR-Codes auch als Video verfügbar.

Zeichenerklärung

-  **Vorsicht vor Verbrennungen, lass dir helfen, wenn notwendig**
-  **Etwas Geduld**
-  **Kalt**
-  **Rezept-Video ansehen**
-  **Tipps und Tricks “ZW”**
-  **Schon gewusst?**



Videos ansehen

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD



ZERO-WASTE: JA ABER... WAS IST DAS?

ZERO WASTE IST KEINE X-TE
MODEERSCHEINUNG, NOCH IRGEND EINE
ERFINDUNG AUS DEM NICHTS. ES IST VOR
ALLEM EINE NOTWENDIGKEIT, UM DEN
ÖKOLOGISCHEN HERAUSFORDERUNGEN
ENTGEGENZUTRETEN UND UNSEREN
PLANETEN ZU SCHÜTZEN.

Denn wir überspannen den Bogen, wir erschöpfen
unsere Ressourcen, wir verändern das Klima...
Was bleibt den zukünftigen Generationen? Unseren
Kindern? Bürger, Politiker, Unternehmer, jeder kann
seinen Beitrag leisten. Mit diesem Dokument wollen
wir Ihnen dabei helfen, einen kleinen Schritt in
Richtung eines stärkeren "ZW"-Lebensstils zu machen.

Genauer gesagt möchte "ZW" unsere Erzeugung
von Abfall verringern.

Und wie sagt man so schön: *"Der beste Müll ist der, den es nicht gibt!"*.

100% "ZW" ist allerdings utopisch, daher sprechen wir von Zero Waste
als Zielsetzung. Die Absicht ist es, "ZW" so gut es geht anzustreben, nicht
wirklich es zu erreichen. Die goldene Regel, um ohne Schuldgefühle und
ohne sich unter Druck zu setzen, lautet: **jeder kleine Schritt zählt**.
Und wissen Sie was? Wir sind uns sicher, dass bereits viele von Ihnen
"ZW" im Alltag betreiben, ohne es zu wissen.

WIR GEBEN EIN PAAR BEISPIELE:

- Leitungswasser trinken.
- Eine Brotdose oder eine Lunchbox und eine Trinkflasche verwenden.
- Größere Mengen kochen und aufbewahren oder einfrieren (das berühmte Batch Cooking).
- Unverpackt einkaufen.
- Einen Komposthaufen im Garten besitzen oder eine gemeinsame Kompostierung benutzen.
- Gläser wiederverwenden (z.B.: Marmeladengläser...).
- ...

HIER EIN PAAR EINFACH
UMSETZBARE "ZW"-TIPPS!



"ZW", und was bringt das mir?

Neben dem guten Gefühl, etwas für die Umwelt
zu tun, kann man mit "ZW" im Alltag weniger
Geld ausgeben und sich um seine Gesundheit
kümmern. "ZW" ist ein globaler Ansatz,
eine echte Aufforderung zur Rückkehr zum
Ursprung, die unter anderem das Kochen betrifft
(man kann auch seine eigenen natürlichen
Haushaltsprodukte, seine Körperpflege, etc.
herstellen). Mit "ZW" in der Küche lässt es
sich vor allem **besser essen**. Schluss mit den
industriellen Gerichten mit zahlreichen Zusätzen,
dem Übermaß an Verpackung (meist aus Plastik),
dem übermäßigen Konsum... Es geht darum, in
die Welt von früher einzutauchen und das Leben
unserer Großeltern ein wenig wiederzuentdecken,
jedoch mit dem Komfort, den uns die moderne
Technologie bietet. Es geht darum, die **Freude am
Kochen** wiederzufinden, gut zu essen, aber auch
darum, den Konsum zu **reduzieren** und somit
sparsam zu sein.

Also, kann es losgehen?

SUPER, wir freuen uns schon darauf. Aber Vorsicht, die erste Regel
lautet: **Nicht unter Druck setzen!** Die Welt wurde auch nicht an einem
Tag erschaffen, Gewohnheiten zu ändern, kann schon etwas dauern.
Jeder kleine Beitrag ist bereits ein großer Sieg, denn wenn jeder etwas
unternimmt, kann man sich vorstellen, welche Auswirkungen das
weltweit haben kann!

Um zu beginnen, erinnern wir uns nochmals an das Wesentliche:

- Wir **LEHNEN** nicht nachhaltiges Handeln und unnötigen Müll ab, wie zum Beispiel Strohhalme, Papierservietten...
- Wir **VERRINGERN** unseren Konsum, die Verpackungen und vermeiden Verschwendung, indem wir uns zum Beispiel für die große Packung Madeines entscheiden, als für die einzeln verpackten.
- Wir **VERWENDEN DINGE WIEDER/REPARIEREN** was sich reparieren lässt (Sie kennen doch das berühmte Marmeladenglas... Sehr praktisch für den unverpackten Einkauf).
- Wir **GEBEN DER Erde** zurück, was ihr gehört und kompostieren Küchen- und Gartenabfälle.
- Wir **RECYCELN** mithilfe der Recyclingcenter (und wir recyceln beinahe alles dank des neuen blauen Sacks).



MIT DIESEN "5 PUNKTEN" HABEN SIE BEREITS EIN GUTES WERKZEUG,
UM IHR "ZW"-ABENTEUER ZU BEGINNEN.



1. FLAUMIGER MARMORKUCHEN MIT BANANE

Sie brauchen:

300 g geschälte, reife Bananen •
250 g Mehl • **230 g** Rohrzucker •
160 g Butter • **20 g** Kakao •
10 g Backpulver • **3** Eier • **2** Prisen Salz •
1 Prise Muskatpulver.



1 Kastenform.

Ab in die Küche!

Den Backofen auf 160°C vorheizen.



Die weiche Butter (Zimmertemperatur und gut weich) mit dem Rohrzucker in der Küchenmaschine oder in einer Schüssel vermischen.



Nacheinander die Eier und die zuvor zerquetschten Bananen hinzufügen, danach die gesiebte Mischung der trockenen Zutaten: Mehl, Backpulver, Muskat und Salz.



Teilen Sie die somit erhaltene Masse in 2 gleich große Teile. Den Kakao in einen der 2 Teile geben und vermischen.

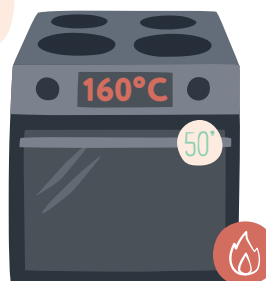


SIE HABEN SEHR REIFE BANANEN MIT DUNKLEN STELLEN? UMSO BESSER, DIESE VERLEIHEN IHREM KUCHEN BESONDERS VIEL GESCHMACK.



Die Kuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben, füllen Sie diese zu $\frac{3}{4}$ und wechseln Sie die 2 Teige ab, um ein Marmor-Muster zu erhalten.

5



In den auf 160°C vorgeheizten Ofen schieben und 50 Minuten backen.

Den Marmorkuchen vor dem Herausnehmen aus der Form abkühlen lassen.



Video ansehen



Sie brauchen:

220 g Mehl • **160 g** blonder Rohrzucker •
150 g Butter • **80 g** gemahlene Nüsse •
60 g kandierte Orangen • **60 g** gehackte Haselnüsse •
50 cl Orangensaft • **50 cl** Milch • **10 g** Backpulver •
3 Eier • Orangenabrieb.



1 Kastenform.

2. ORANGENKUCHEN



Video ansehen

Ab in die Küche!

Den Backofen auf 160°C vorheizen.



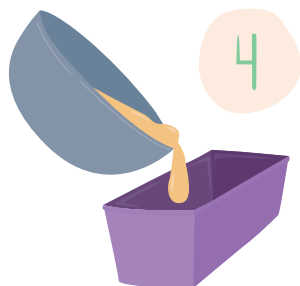
Die Butter mit dem blonden Rohrzucker und dem Orangenabrieb in einer Schüssel vermischen.



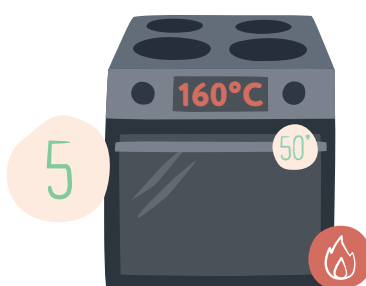
Milch, Orangensaft und ein paar in kleine Stücke geschnittene kandierte Orangen dazugeben und verrühren.



Das mit Backpulver und den gemahlenden Nüssen gesiebte Mehl, nacheinander die Eier und schließlich die gehackten Nüsse dazugeben.



Die Kuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben und sie anschließend zu $\frac{3}{4}$ mit dem Teig füllen.



In den auf 160°C Umluft vorgeheizten Ofen schieben und $\pm$ 50 Minuten backen.



Den Kuchen vor dem Herausnehmen aus der Form abkühlen lassen und mit kandierten Orangen verzieren.



Stellen Sie selbst Ihre kandierten Orangen her



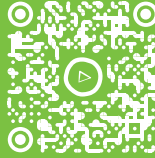
1. Die Orangenschalen in feine Streifen schneiden.
2. In einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken (mit dem restlichen Saft) und auf den Herd stellen. Abschalten, sobald es siedet. Das Wasser erneuern und den Vorgang 3 Mal wiederholen.
3. Die Streifen abtropfen und auskühlen lassen.
4. Die blanchierten Schalen wiegen und in einen Topf geben. Vollständig mit Wasser bedecken und Zucker in derselben Menge wie die Schalen hinzufügen. Etwa 20 bis 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
5. Abtropfen und auf einem Gitterrost mindestens 24 Stunden an der Luft trocknen lassen.

3. SPRITZGEBÄCK MIT 4 GEWÜRZEN (GLUTENFREI)

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/VIENNOIS

Sie brauchen:

190 g Butter • **125 g** Buchweizenmehl
• **100 g** Kokosmehl • **75 g** Rohrzucker
• **1** gestrichener TL 4-Gewürzmischung
(Zimt/Ingwer/Nelke/Muskat) • **1** Eiklar in
Raumtemperatur.



Video ansehen

Ab in die Küche!

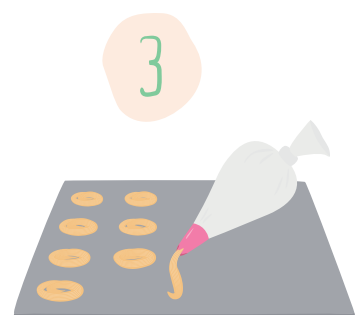
Den Backofen auf 175°C vorheizen.



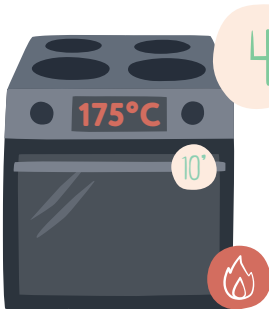
Die weiche, verrührte Butter mit dem Rohrzucker in einer Schüssel vermischen.



Das Eiklar und anschließend das Kokosmehl, das Buchweizenmehl, die 4-Gewürzmischung hinzugeben und vermischen.



Mithilfe einer Sterntülle Kreise mit einem Durchmesser von 10–12 cm auf ein eingefettetes Backblech platzieren.



In den auf 175°C vorgeheizten Ofen schieben und 8–10 Minuten backen.



WAS MACHT MAN MIT DEM ÜBRIGEN EIGELB? ETWA 30 MINUTEN LANG ESSIG DARAUF GEBEN, DANN IST DAS EIGELB TEILWEISE GAR, MIT EINEM LÖFFEL AUFBRECHEN UND SIE HABEN EINE IDEALE SAUCE FÜR IHRE SALATE.

Ein Austausch von bewährten Praktiken...

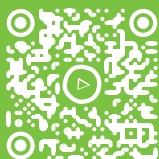
Bericht von Delphine,
einer Weggefährtin,
die das Backen liebt.

“Jeden Sonntag Abend bereite ich meine Snacks für die Woche zu. Mein Ehepartner, der mit seiner Tochter dasselbe für sich macht, und ich, wir tauschen unsere Snacks aus, wodurch wir Abwechslung erhalten. Wir bereiten einfache Sachen zu, wie etwa Muffins, Waffeln, Spekulatius, Cookies, Kekse... und wir verändern die Rezepte je nach Jahreszeit. Meine Snacks zuzubereiten bereitet mir vor allem Freude: am Kochen, am Essen und besonders am Teilen.”

Sie brauchen:

Für die Pfannkuchen: 250 g Mehl · 40 cl Milch · 3 cl Sprudelwasser · 2 Eier · Bratbutter.

Für die zuckerfreie Marmelade: 250 g Erdbeeren (oder andere Früchte der Saison) · 3 cl Wasser · Getrockneter Thymian.

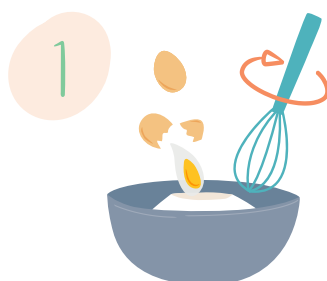


Video ansehen

4. PFANNKUCHEN MIT SAISONALER MARMELADE

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/CREPE

Ab in die Küche! Pfannkuchen zubereiten



Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde formen und die Eier hineingeben. Alles vorsichtig aufschlagen.



Nach und nach die Milch hinzufügen. Zum Abschluss das Sprudelwasser dazugeben. 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen.



Eine Pfannkuchen-Pfanne erhitzen und ein kleines Stück Butter hineingeben. Sobald die Butter geschmolzen ist und Farbe bekommen hat, die überschüssige Butter in den Pfannkuchen-Teig geben.



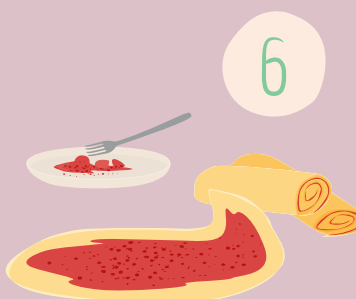
Die Pfannkuchen backen (und sie springen lassen, Spaß muss sein).

Marmelade zubereiten



Die Erdbeeren (oder andere Früchte) mit Wasser in einem Topf bei geschlossenem Deckel 10 Minuten lang kochen lassen, anschließend 15 Minuten bei offenem Deckel (A). Vom Herd nehmen und den getrockneten Thymian dazugeben. Nochmals 15 Minuten mit Deckel ziehen lassen (B).

Die Marmelade mithilfe einer Gabel zerdrücken und sie auf die Pfannkuchen verstreichen bevor sie eingerollt werden.



ANSTATT ÜBERREIFE FRÜCHTE WEGZUWERFEN, MACHEN SIE SELFMADE-MARMELADE DARAUS UND GENIEßEN SIE SIE DAS GANZE JAHR ÜBER.





5. GEMÜSE- UND FRISCH- KÄSETARTE

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/TARTE



1 Tarte-Form.

Sie brauchen:

Für den Sandteig: 250 g Mehl · 160 g Butter · 60 g Staubzucker · 60 g gemahlene Mandeln oder Nüsse · 1 Ei.

Für die Flan-Masse: 15 cl Sahne · 15 cl Milch · 2 Eier · getrockneter Majoran (oder andere getrocknete Kräuter je nach Geschmack) · Senf · Öl (nach Ihrer Wahl) · Salz · Pfeffer

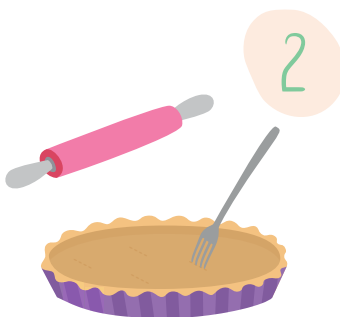
Für die Füllung: rund 100 g Tomaten oder Tomatenabfälle (Haut und Kerne) · 50 g Karottenschalen · 50 g Kartoffelschalen · 50 g Blumenkohl · 50 g Auberginen · 20 g Karottengrün · 20 g Frischkäse · Salz · Pfeffer

Ab in die Küche! Sandteig zubereiten

Den Backofen auf 150°C vorheizen.



Alle Zutaten in eine Schüssel geben und solange verkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Den Teig für ± 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.



Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, in die zuvor eingefettete und gemehlte Tarte-Form geben und mit einer Gabel einstechen.



Den Teig in den Backofen schieben und ± 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Das Vorbacken des Teiges verhindert, dass er zu teigig wird.



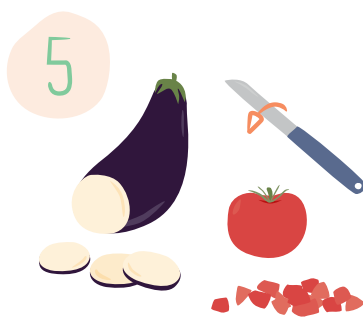
Video ansehen

Flan zubereiten



In einer Schüssel die Sahne, die Milch und die Eier mit einem Schneebesen vermischen. Mit getrocknetem Majoran, Senf, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Füllung zubereiten



Das Gemüse und das Karottengrün gründlich waschen. Die Aubergine in Scheiben oder feine Streifen schneiden. Die Tomaten oder Tomatenabfälle grob zerkleinern.

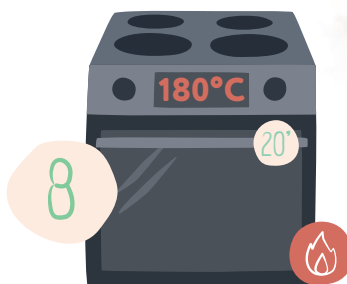


Die Tomaten ein paar Minuten unter Zugabe von etwas Wasser in einem Topf kochen (A). Die Auberginen, die Karottenschalen, die Kartoffelschalen und den Blumenkohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten kochen lassen (B). Gegen Ende der Kochzeit das Karottengrün dazugeben (C).

Finish und Backen der Tarte



Das Gemüse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Tarte-Boden verteilen. Mit Frischkäse bestreuen. Die Flan-Masse darüber gießen.



In den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben und ± 20 Minuten je nach Größe der Form und Größe Ihres Backofens backen.



DAS REZPT "GEGEN VERSCHWENDUNG" SCHLECHTHIN! FÜR DIE ZUBEREITUNG KÖNNEN SIE JEDE ART VON GEMÜSE UND GEMÜSESCHALEN VERWENDEN, DIE SIE IN IHREM KÜHLSCHRANK FINDEN. VERWENDEN SIE ZUM BEISPIEL ZUCCHINI ANSTELLE DES BLUMENKOHLS.

EIN KLEINER SCHRITT, IST AUCH SCHON GUT!

"Ich bereite gerne die Snacks für meine Kinder zu. Man könnte meinen, ich wäre damit total 'ZW', aber das ist nicht der Fall. An sich ist das eine der kleinen Gesten, die mir am Herzen liegen, aber leider bin ich noch sehr weit davon entfernt, 'ZW' zu 100% zu leben. Ehrlich gesagt, habe ich im Moment zu wenig Zeit. Zu Zeiten wie dem Schulbeginn zum Beispiel, wo alles sehr stressig ist, doch ich versuche, keine Schuldgefühle zu haben und so schnell wie möglich wieder zu beginnen. Ich sage mir, jeder Keks, den ich mache, ist ein Stück Plastik weniger. Das ist auch schon was".

Marie-Charlotte, Mama zweier kleiner Kinder.

Sind wir ehrlich, sich in das Abenteuer Zero Waste zu stürzen, kann manchmal echt eine harte Nuss sein. Was jedoch "ZW" betrifft, muss man sich keinen Druck machen. Wie zuvor gesagt, es zählt jeder kleine Schritt. Jede Veränderung erfordert ein bisschen Zeit und ein wenig Anpassung. Doch es ist unnötig, Ihren Alltag von heute auf morgen revolutionieren zu wollen.

Sie könnten zum Beispiel Produkte mit Umverpackungen vermeiden (wie einzeln verpackte Kekse), Plastik einschränken oder in größerer Menge einkaufen...

Die kleinen Veränderungen erzeugen bereits weniger Müll, und das ist das Wichtigste und zugleich das Prinzip des kleinen Schritts. Sobald diese Gewohnheiten fest verankert sind, ist immer noch Zeit, weiter zu gehen, wenn Sie möchten und können.

Dann können Sie zum Beispiel frische, unverpackte und Ab-Hof-Produkte und recyclingfähige Behälter bevorzugen. Andere Geschäfte ausprobieren, sich für kürzere Transportwege entscheiden, wie etwa kleine Produzenten, lokale Höfe...

Lose Ware, einer der besten Freunde des "ZW" in der Küche

Unverpackt ist nicht nur für die Umwelt gut, sondern auch für Ihr Portemonnaie und Ihre Gesundheit.

Als eine der guten Nachrichten bieten immer mehr kleinere Supermärkte eine Vielzahl an unverpackten Produkten an und Sie müssen nicht mehr kaufen als notwendig, Sie können nur die Menge nehmen, die Sie brauchen.

Unverpackt bedeutet natürlich nicht nur das Kaufen von Nüssen aus dem Plexiglasrohr mit dem eigenen Glas. Sie können zu Ihrem Bauern um die Ecke fahren und Ihr Gemüse kaufen, das Sie direkt in Ihre wiederverwendbare Tasche geben (auch das ist unverpacktes Einkaufen). Somit eine schöne Art und Weise, einen Familienausflug zu machen, den die Kinder lieben werden, womit obendrein noch die regionalen Produzenten unterstützt werden. Etwas moderater aber dennoch "ZW" ist es, sich ganz einfach für das Obst und Gemüse ohne Verpackung in den Regalen Ihres Supermarkts zu entscheiden.

> Weitere Anregungen: bit.ly/3AQ7vPt



6. BARQUETTE -ERDBEERKÜCHLEIN

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/BARQUETTE

Sie brauchen:

*optional

Für die Plätzchen:

100 g Rohrzucker · 60 g Mehl ·

40 g Maisstärke · 4 Eier · Staubzucker*.

Für die kandierten

Erdbeeren: 200 g Erdbeeren ·

160 g Zucker · 2 Prisen Agar-Agar.

Ab in die Küche! Die Plätzchen zubereiten

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

1



Die Eiweiße in der Schüssel des Handmixers zu Schnee schlagen und die Hälfte des Rohrzuckers dazugeben.

2



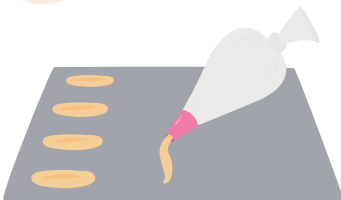
In einer Rührschüssel die Eigelbe mit der anderen Hälfte des Rohrzuckers aufschlagen.

3



Mit dem Teigschaber vorsichtig die geschlagenen Eigelbe in den Eischnee einarbeiten. Anschließend das mit der Maisstärke gesiebte Mehl dazugeben.

4



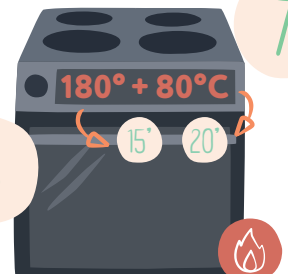
Einen Spritzbeutel mit Teig befüllen und die Törtchen auf ein zuvor eingefettetes und bemehltes Backblech auftragen.

5



Eine zweite Schicht nur am Rand des Törtchens anbringen, um in der Mitte eine Vertiefung zu kreieren. Zu guter Letzt mit Staubzucker bestäuben.

6



Das Blech in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben und 12 bis 15 Minuten backen. Anschließend die Temperatur auf 80°C verringern und die Kekse 20 Minuten lang durchtrocknen.



MIT DIESEM REZEPT KÖNNEN SIE IHREN KINDERN AUF SCHÖNE WEISE EINEN SNACK ANBIETEN, DEN SIE KENNEN UND DEN SIE LIEBEN WERDEN UND DABEI DIE VERPACKUNGEN DER GROSSEN MARKEN VERMEIDEN. SELBSTGEMACHT IST EINFACH BESSER!

Kandierte Erdbeeren zubereiten

8



Den Zucker mit den entstielteten und in Stücke geschnittenen Erdbeeren ein paar Minuten lang in einem Topf kochen, bis ein Mus entstanden ist. Agar-Agar hinzufügen und verrühren.

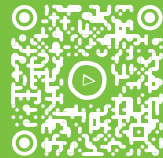
9

Finish der Erdbeertörtchen

Ein wenig von den kandierte Erdbeeren in die Mitte der Törtchen geben, abkühlen lassen und verspeisen.

UM ABFALL KOMPLETT ZU VERRINGERN, DENKEN SIE AN WIEDERVERWENDBARE BEHÄLTER, UM DIE SNACKS ZU TRANSPORTIEREN. WARUM DIESE NICHT SELBST HERSTELLEN?

> bit.ly/3LPkIDS



Video ansehen

DIE EIGENE ZW-KÜCHE RICHTIG AUSSTATTEN

“ZW” und “Fertiggerichte” passen nicht wirklich zusammen, sehr wohl aber “ZW” und “die Lust am Kochen”. Hierfür werden einige Materialtypen bevorzugt, die äußerst langlebig sind (Holz, Glas, Edelstahl...).

Aber Vorsicht, keine unnützen Käufe. Falls Sie ein Plastik-Schneidbrett haben, verwenden Sie es so lange wie möglich, bis zu seinem Lebensende. Wenn es unbrauchbar geworden ist, können Sie sich für eines aus Holz entscheiden.

So, jetzt aber, in die Schürzen, hier ein paar Verbündete für die Ausstattung Ihrer Küche:

- **Kuchenformen** (es muss keine richtige Sammlung sein, 2 oder 3 Modelle genügen und Sie können die Rezepte an die Form anpassen, die Sie haben).
- **Einen Gefrierschrank** (denken Sie an das Batch Cooking). In großen Mengen vorbereiten und portionsweise einfrieren, damit Sie längere Zeit Ruhe haben.
- **Aufbewahrungsbehälter**. Sie müssen nicht gekauft werden. Verwenden Sie einfach jene, die Sie haben, wieder (Eispackungen, Buttertiegel...).
- **Schraubgläser**, auch hier können Sie die gekauften Obst- oder Gemüsegläser, Marmeladengläser wiederverwenden oder diese gebraucht oder neu in den Unverpackt-Läden kaufen.
- **Feste Seife** oder lose gekaufte Seife zum Geschirr spülen und Sie können sogar Ihre Schwämme (Tawashi) aus alten Kleidungsstücken selbst herstellen.
- **Abdecktücher** für Lebensmittel oder Bienenwachstücher (Schluss mit Alu- und Frischhaltefolien, die nicht recycelt werden können).
- **Blechdosen** für die Aufbewahrung Ihrer selbstgemachten Snacks.
- **Etiketten**, wenn man die Lebensmittelverschwendung größtmöglich vermeiden will, muss man die Behälter unbedingt immer mit Datum versehen (es gibt sogar löschbare Etiketten oder Kreidestifte).

7. FINANCIER-KÜCHLEIN MIT MANDELN UND HIMBEEREN

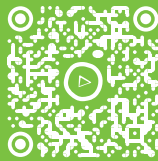
Sie brauchen:

230 g Rohrzucker · **150 g** gehackte Mandeln · **125 g** Nussbutter · **100 g** Himbeeren · **90 g** gemahlene Mandeln · **90 g** Mehl · **8** Eiweiße · **10 g** Backpulver.



1 Financier-Form.

Für dieses Rezept haben wir eine Cupcake-Form verwendet.



Video ansehen

Ab in die Küche!

 Den Backofen auf 150°C vorheizen.



Den Rohrzucker, die gemahlene Mandeln, das Mehl und das Backpulver in einer Schüssel vermischen.



Die kalte Nussbutter dazugeben und schrittweise die Eiweiße unterrühren.

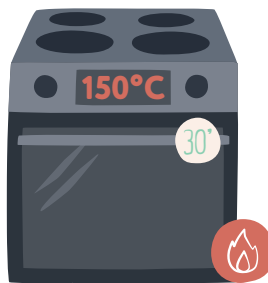
Wie macht man Nussbutter?

Butter in einem relativ breiten Gefäß bei gleichmäßiger Hitze schmelzen lassen. Sobald die Butter aufhört zu schäumen, beginnt sie klar zu werden. Wenn die Butter eine "goldgelbe" Farbe bekommt und nussig riecht, gießen Sie die Butter mithilfe eines sehr feinen Siebs in ein kaltes Gefäß, um das Verkochen zu stoppen und abkühlen lassen.



Platzieren Sie 2 Himbeeren am Boden der eingefetteten und bemehlten Form. Mit Teig füllen und mit gehackten Mandeln garnieren.

4



 In den auf 150°C Umluft vorgeheizten Ofen schieben und ± 30 Minuten backen.  Auskühlen lassen und aus der Form nehmen.



VERWENDEN SIE DIE FORMEN, DIE SIE IN IHREM SCHRANK HABEN UND VARIIEREN SIE DIE FRÜCHTE JE NACH JAHRESZEIT. NEHMEN SIE ZUM BEISPIEL BIRNEN ANSTELLE DER HIMBEEREN.





DIE KONSERVIERUNG IST EINE UNVERZICHTBARE PRAXIS BEI ZERO-WASTE

WÄHREND SICH ZU ORGANISIEREN EINEN WESENTLICHEN PUNKT VON "ZW" AUSMACHT, IST DIE KONSERVIERUNG EINE DER BESTEN ART UND WEISEN GEGEN VERSCHWENDUNG, FÜR ZEITERSPARNIS UND FÜR SPARSAMKEIT!

Neben dem Kühl- und dem Gefrierschrank gibt es natürlich andere Konservierungsmethoden für Ihre Nahrungsmittel und Ihre Gerichte, wie das Trocknen, das Sterilisieren, die Lakto-Fermentation...

Ein paar Grundregeln

Ganz allgemein mögen die meisten Lebensmittel keine Hitze, keine Feuchtigkeit und kein Licht. Sie sollten für die Lagerung daher lieber trocken, dunkel und kühl aufbewahrt werden. Um Gesundheitsrisiken auszuschließen, ist Vorsicht angebracht. Halten Sie sich an das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Verbrauchen Sie niemals ein Produkt, dessen Verpackung aufgebläht ist oder das einen unnormalen Geruch verströmt.



Verschiedene Konservierungsmethoden...

1. DAS EINFRIEREN

In Ihrem Gefrierschrank können Sie einen Großteil Ihrer Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Brot, Gebäck, selbstgemachte Gerichte... aufbewahren. Sie sollten sich jedoch unbedingt über die Aufbewahrungsdauer Ihrer Zubereitungen informieren. Denn diese können extrem unterschiedlich sein. Als Beispiel, Gebäck mit Eiern und/oder Milchprodukten ist etwa 1 Monat haltbar, wohingegen Obst und Gemüse bis zu 1 Jahr haltbar ist. Denken Sie also daran, das Herstellungsdatum auf dem Aufbewahrungsgefäß Ihrer Zubereitungen zu notieren. Für umfassendere Informationen nehmen Sie unser Buch "Menüs gegen Verschwendung" zur Hand: bit.ly/3zAYKbn.

2. DAS STERILISIEREN

Dies ist das Lieblingsverfahren für Marmeladen und Kompotte. Das Prinzip besteht in der Zerstörung sämtlicher Bakterien durch anhaltendes Kochen. Reinigen Sie hierfür Ihre Gläser sehr sorgfältig und tauchen Sie sie ein paar

Minuten in kochendes Wasser. Lassen Sie sie anschließend an der Luft trocknen. Bringen Sie Ihre selbstgemachten Kompotte und Marmeladen zum Kochen und gießen Sie die kochende Masse bis zum Rand in Ihre Gläser, ohne sich zu verbrennen. Schließen Sie die Gläser und stellen Sie sie zum Abkühlen auf den Kopf. Wenn Sie beim Verbrauchen Ihrer Konserven beim Öffnen des Deckels einen "Klick" hören, ist das ein gutes Zeichen.

3. DAS TROCKNEN

Beim Trocknen wird ein Produkt wie etwa ein Obst oder ein Gemüse getrocknet und ihm dabei das gesamte Wasser entzogen. Auch wenn es auf dem Markt Trocknungsgeräte gibt, reicht ein gewöhnlicher Backofen, der auf 40 bis 60 °C erhitzt wird, vollkommen aus. Mit dieser Technik erhalten Sie getrocknetes Obst und Gemüse (Äpfel, Bananen, Karotten, Auberginen...), mit denen Sie Ihre Zubereitungen je nach Wahl verschönern können. Ihre getrockneten Erzeugnisse können Sie in einem Schraubglas aufbewahren, um Ihre Lebensdauer zu garantieren.

4. DIE LAKTO-FERMENTATION

Bei der Lakto-Fermentation wird Salz als Konservierungsmittel verwendet.. Salz ist imstande, die guten Bakterien am Leben zu erhalten und jene, die für das Faulen verantwortlich sind, zu zerstören. Diese Konservierungsmethode ist für alle frischen Bio-Gemüsearten geeignet. Legen Sie je nach Geschmack das geschnittene Gemüse in zuvor gereinigte und ausgekochte Gläser. Drücken Sie es im Glas fest zusammen, damit die Luft austreten kann und bedecken Sie es mit einer Salzlake (30 g Salz für 1 L Wasser). Einmachgläser mit Gummidichtungen (Weck-Gläser) sind für diese Konservierungsart ideal. Damit die Lakto-Fermentation gelingt, folgen Sie dem Tutorial von MAGDé: bit.ly/3uaOGqd.

5. DIE BLECHDOSE

Die Blechdose, die man typischerweise bei unseren Omas fand... Wer hat nicht eine Blechdose in seinem Schrank herumliegen? Sie eignet sich perfekt für die Aufbewahrung von Keksen und verhindert, dass diese im Laufe der Zeit weich werden.





8. LUSTIGE HASELNUSSKEKSE

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/BISCUITJOYEUX

Sie brauchen:

Für die Plätzchen: 240 g Mehl · 120 g Butter · 80 g Rohrzucker · 60 g gemahlene Nüsse · 2 zimmerwarme Eier · 1 Prise Salz.

Für die Nussfüllung: 120 g Milkschokolade · 90 g Haselnüsse · 60 g Rohrzucker.



Video ansehen

Ab in die Küche! Plätzchen zubereiten

Den Backofen auf 160°C vorheizen.



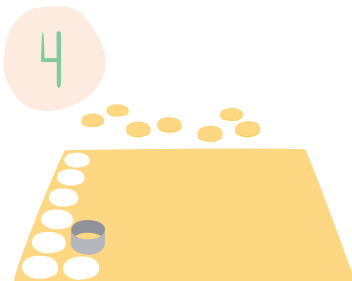
Die verrührte Butter (zimmerwarme, weiche Butter) mit dem Rohrzucker in einer Rührschüssel vermischen. Nach und nach die Eier hinzufügen.



Das Mehl und die gemahlene Nüsse sieben, die Mischung und das Salz zum Teig geben.



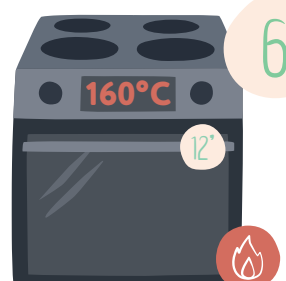
Den Teig für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Den Teig mithilfe eines Teigrollers 3 mm dick ausrollen. Mithilfe einer Ausstechform (oder eines Glases), runde Scheiben mit einem Durchmesser von 6 cm ausstechen.



Bei der Hälfte der Scheiben mithilfe einer Tülle oder einfach mit einem Messer Augen und Mund einzeichnen.



Die Plätzchen auf ein Backblech legen und für 12 Minuten in den auf 160°C vorgeheizten Ofen schieben. Vor dem Füllen vollständig auskühlen lassen.

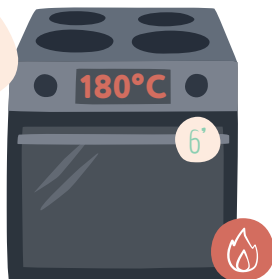


SIE HABEN KEINE
AUSSTECHFORM? SIE
MÜSSEN KEINE KAUFEN,
MIT EINEM KLEINEN
GLAS GEHT ES GENAUO.

Nussfüllung zubereiten

 Den Backofen auf 180°C vorheizen.

7



 Rösten Sie die Haselnüsse 6 Minuten lang im Backofen und  lassen Sie sie auskühlen.



8



Mixen Sie die Haselnüsse und den Rohrzucker mit einem Blender, bis Sie einen glatten und gleichmäßigen Teig erhalten. Geben Sie die Milchschokolade dazu und mixen Sie erneut.

 Planen Sie Zeit ein, damit die Füllung auskühlen kann.

9

Finish der lustigen Kekse

Für das Finish verzieren Sie Ihre Kekse mithilfe eines Spritzbeutels und schließen Sie sie mit den "lachenden" Plätzchen.



ANSTATT DIE HASELNÜSSE IM GESCHÄFT ZU KAUFEN, NUTZEN SIE EINEN SPAZIERGANG, UM HASELNÜSSE ZU SAMMELN. MAN FINDET SIE GANZ LEICHT VON AUGUST BIS NOVEMBER UND SIE SIND MONATELANG HALTBAR.



WETTBEWERB!

Zehn hübsche Preise zu gewinnen!



UM DAS JAHR GUT ZU BEGINNEN, VERANSTALTEN WIR EINEN TOLLEN WETTBEWERB, UM IHNEN LUST AUF DAS BACKEN UND DAS SELBERMACHEN VON SNACKS ZU MACHEN.

Posten Sie Ihre schönsten Fotos von "Home Made"-Snacks auf Facebook und/oder Instagram unter Verwendung des Hashtags #zdintrade. Besuchen Sie im Januar die sozialen Netzwerke von Intradel, um die Wettbewerbsregeln zu erfahren. Werden Sie einer unserer glücklichen Gewinner sein?

> www.intradel.be/collationszd/concours



NUTZEN SIE IHR WOCHENENDE, UM MEHRERE SNACKS ZUZUBEREITEN UND BEWAHREN SIE SIE DIE GANZE WOCHE ÜBER IN EINEM LUFTDICHTEN BEHÄLTER AUF. FÜR EINE BESSERE HALTBARKEIT ACHTEN SIE DARAUF, SIE AUSREICHEND AUSKÜHLEN ZU LASSEN.

Wagen Sie sich an gemeinsame Snacks

IM ALLTAGSSTRESS GEFANGEN IST ES NICHT IMMER LEICHT, SELBSTGEMACHTE SNACKS HERZUSTELLEN, DIE IN DIE SCHULTASCHEN IHRER KIDS GESTECKT WERDEN. UND WENN SIE DIE AUFGABE UNTER ELTERN AUFTEILEN?

Ganz konkret, anstatt nur den einzelnen Snack Ihres Kindes zuzubereiten, könnten Sie sich mit den anderen Mamas und Papas zusammenschließen, um abwechselnd die Snacks für alle Kinder der Klasse zuzubereiten. Neben der Zeitersparnis ist diese Strategie finanziell gesehen oft ein Gewinn. Mit den sozialen Netzwerken können Sie schnell eine Gruppe mit allen Eltern erstellen, um eine gute Organisation und einen reibungslosen Ablauf der Vorhaben zu ermöglichen.

Um Ihnen die Aufgabe zu erleichtern und um Sie bei diesem Vorhaben zu ermutigen, haben wir ein System eingerichtet, mit dem Sie die Zutaten der Rezepte des Magazins in großer Menge berechnen können. Außerdem gibt es einen Leitfaden für die Organisation der Aufteilung, um so wenig wie möglich zu verschwenden.

> www.intradel.be/collationszd/quantité

9. GEMÜSE- TOMATEN- GAZPACHO

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/GASPACHO

Sie brauchen:

6 Sellerieblätter • **5 cl** Wasser • **2 cl** Essig •
2 cl Öl Ihrer Wahl • **1** Becher Naturjoghurt •
1 kg Tomatenmischung • **½** Paprika • **¼** Salatgurke
• **¼** Fenchel • Salz • Pfeffer • Piment d'Espelette.

Ab in die Küche!

1



Das Gemüse waschen und grob zerkleinern.

2



Mit den Sellerieblättern in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

3



Essig, Zitronenöl und Wasser dazugeben.
  Über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

i

FRIEREN SIE DIE SUPPE RUHIG EIN... SIE IST ETWA 3 MONATE HALTBAR..

Denken Sie daran, kleine Portionen einzufrieren, um nur das aufzutauen, was Sie brauchen. **VORSICHT:** vergessen Sie nicht, dass ein aufgetautes Produkt niemals wieder eingefroren werden darf!

4



Am nächsten Morgen den Joghurt dazugeben und alles gut vermischen, bis eine gleichmäßige und sämige Masse entstanden ist.

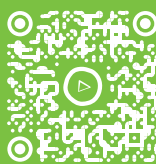
5



Falls erforderlich können Sie noch Wasser oder sogar Joghurt zufügen und würzen Sie je nach Geschmack nach.



UM DAS GAZPACHO ZU TRANSPORTIEREN UND ES KÜHL ZU BEHALTEN, VERWENDEN SIE EINE THERMOSFLASCHE AUS EDELSTAHL, DIE UNVERZICHTBARE AUFBEWAHRUNG FÜR LIEBHABER KALTER SUPPEN.



Video ansehen

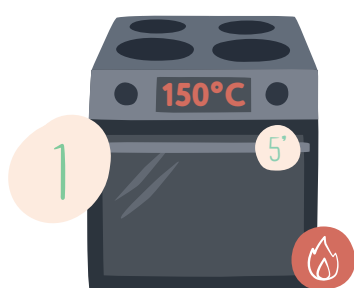
Sie brauchen:

100 g Zartbitterschokolade · **80 g** Keksbruch · **80 g** kandierte Trockenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse oder Pistazien) · **75 g** Agavendicksaft (oder Honig) · **40 g** Haferflocken · **30 g** Butter · **20 g** Goji-Beeren (oder Rosinen).

10. RIEGEL MIT KEKSSTÜCKCHEN, TROCKENFRÜCHTEN UND GOJI-BEEREN

Ab in die Küche!

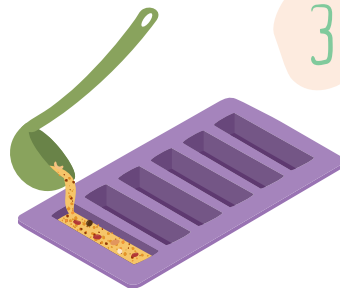
Den Backofen auf 150°C vorheizen.



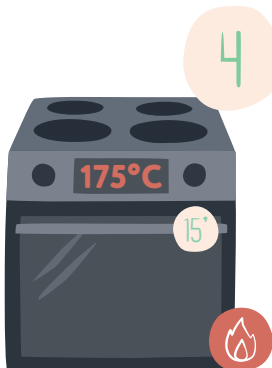
Den Keksbruch 5 Minuten bei 150°C im Backofen trocknen lassen.



Die Butter und den Agavendicksaft (oder Honig) in einem Topf schmelzen. Die Kekse, die Trockenfrüchte, die Goji-Beeren hinzufügen und vermischen.



Die Masse in die Formen verteilen und mit der Rückseite eines Löffels andrücken.



Die Ofen-Temperatur auf 175°C erhöhen. Sobald die Temperatur erreicht ist, 10 bis 15 Minuten lang backen.

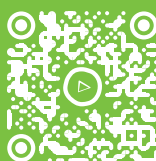
Vor dem Herausnehmen aus der Form abkühlen lassen.



Tauchen Sie die Unterseite der Riegel in geschmolzene Zartbitterschokolade ein.



SCHENKEN SIE IHREN WEICH GEWORDENEN KEKSEN, DIE HINTEN IM SCHRANK HERUMLIEGEN, EIN ZWEITES LEBEN! GEBEN SIE SIE FÜR EIN PAAR MINUTEN IN DEN BACKOFEN UND ZERBRECHEN SIE SIE, UM DIESE KÖSTLICHEN RIEGEL ZUM NASCHEN ZUZUBEREITEN. UND FALLS SIE KEINE GOJI-BEEREN MÖGEN, ERSETZEN SIE SIE DURCH ROSINEN.



Video ansehen





11. KAROTTENKÜCHEN MIT WALNUSSEN (OHNE MILCHPRODUKTE)

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/CARROT

Sie brauchen:

220 g Mehl • **200 g** Natur Soja-Joghurt • **180 g** Rohrzucker • **150 g** geraspelte Karotten • **100 g** Walnüsse • **40 g** Öl • **2 TL** gemahlener Zimt • **1 TL** Backpulver • **1 TL** Ingwerpulver • **1** Vanilleschote (oder ein Päckchen Vanillezucker).



1 Cupcake-Form.



Video ansehen

Ab in die Küche!

Den Backofen auf 180°C vorheizen.



1

Die Karotten raspeln. Zusammendrücken, um überschüssigen Saft zu entfernen.



2

In einer Schüssel den Joghurt und das Öl vermischen, danach die Karotten untermischen.



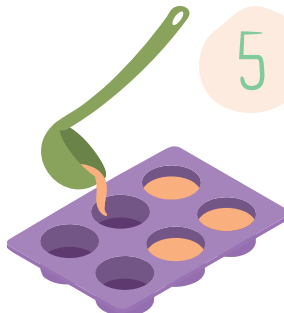
3

In einer anderen Schüssel das Mehl, den Rohrzucker, den Ingwer, die Vanille-Samen und das Backpulver vermischen.



4

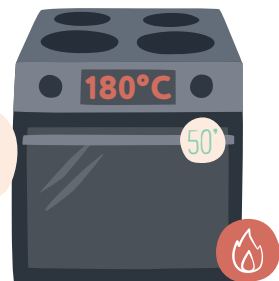
Die trockenen Zutaten zur Karottenmischung dazumischen. Anschließend die Walnüsse dazugeben und solange verrühren, bis ein homogener Teig entsteht.



5

Die Cupcake-Form einfetten und bemehlen und den Teig gleichmäßig in den Mulden verteilen.

6



In den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben und 50 Minuten backen.

Vor dem Herausnehmen aus der Form abkühlen lassen.



DER VERMERK "MINDESTENS HALTBAR BIS ZUM" BEZIEHT SICH AUF DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD) UND NICHT AUF DAS VERBRAUCHSDATUM. DAS BEDEUTET, DASS DAS PRODUKT AUCH NACH DEM ANGEgebenEN DATUM OHNE GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT VERBRAUCHT WERDEN KANN, SOFERN ES ZU DEN RICHTIGEN BEDINGUNGEN GELAGERT WIRD.





Sie brauchen:

150 g Mehl • **150 g** Zucker • **120 g** Butter • **4** Äpfel •
3 Eier • **3 EL** Rum* • **1** Vanilleschote* • **10 gr** Backpulver •
1 Prise Salz



1 Kuchen-Form.

*optional

12.

APFELKUCHEN

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD/GATEAU

Ab in die Küche!

Den Backofen auf 160°C vorheizen.



Das Kerngehäuse entfernen (mit ihm können Sie ein Gelee herstellen) und die Äpfel halbieren. Somit erhalten Sie 8 Apfelhälften. 4 Apfelhälften in Stücke von 1 bis 2 cm schneiden und die 4 anderen Apfelhälften in sehr feine Scheiben schneiden.



Die Masse in eine gefettete und bemehlte Form geben und aus den übrigen Apfelscheiben eine Rosette zur Dekoration gestalten.



In einer Rührschüssel die Eier mit dem Zucker und den Samen der geschnittenen und abgekratzten Vanilleschote* aufschlagen. Geschmolzene Butter dazugeben und vermischen.



In den auf 160°C vorgeheizten Ofen schieben und 50 Minuten backen.



Mehl, Backpulver, Salz und 3 Löffel Rum* hinzufügen und alles vermischen. Die 1 bis 2 cm großen Apfelstücke untermischen (4 Apfelhälften).



WOLLEN SIE, DASS SICH DER KAUF EINER VANILLESCHOTE BESSER LOHNT? SOBALD SIE DIE SAMEN FÜR DAS REZEPT ABGEKRATZT HABEN, GEBEN SIE DEN REST DER SCHOTE IN EIN MIT ZUCKER GEFÜLLTES GLAS. VERMISCHEN UND SCHON HABEN SIE EINEN VORRAT AN SELBSTGEMACHTEM VANILLEZUCKER FÜR IHRE NÄCHSTEN REZEPTE.



JEDEN MONAT IN DEN SOZIALEN
NETZWERKEN IHRER GEMEINDE,
ENTDECKEN SIE IN
VIDEOFORM, WIE EINES UNSERER
REZEPTE VON UNSEREN CHEFKOCHS
NACHGEKOCHT WIRD!

WWW.INTRADEL.BE/COLLATIONSZD



Julien
Lapraille

Jean-Philippe
Darcis

“Home Made” Nikolaus...

Bericht von Delphine, einer leidenschaftlichen Bäckerin.

“Seit 2 Jahren versuchen wir, einen anderen Nikolaus herzustellen. Wir machen Kuchen, Kasten Kuchen, Spekulatius... alles selbst. Alle in der Familie spielen mit. Noch heute packen meine Schwiegermutter und meine Mutter die Süßigkeiten in kleine Plastiktüten ein, dieses Jahr habe ich beschlossen, Kekssäckchen anzufertigen, um einen Schritt weiter zu gehen. Endlich ‘ZW’, man kommt nur schrittweise dorthin und darf sich keinen Druck machen.”

Mit Kindern backen

Bericht von Julie, alleinerziehende Mama einer kleinen 7-jährigen Tochter.

“Ich versuche, bei Zero Waste mitzumachen, mein kleiner Beitrag besteht vor allem darin, saisonales, loses Obst und Gemüse bei kleinen Produzenten zu kaufen – wenn ich kann. Es ist nicht so leicht, neben der Arbeit, alle Aufgaben zu managen... Ich erledige meine Einkäufe der Einfachheit halber in Supermärkten, auch wenn ich gerne die Zeit hätte, in die kleinen Bio-Läden zu gehen. Ich backe mit meiner Tochter, damit sie gesündere und verpackungslose Snacks hat. Auch wenn das Kochen mit Kind länger dauert und ein wenig stressiger ist, ist es ein schöner gemeinsamer Moment von Mutter und Tochter.”